

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengembangan teknologi merupakan suatu proses yang melibatkan perencanaan, penciptaan, penerapan, serta penyempurnaan berbagai inovasi teknologi dengan tujuan untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan teknologi digital saat ini berlangsung sangat cepat dan telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan modern. Kondisi ini mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk cara remaja berkomunikasi, memperoleh informasi, serta memanfaatkan gadget dalam aktivitas sehari-hari (WHO, 2025).

Di Indonesia, perkembangan teknologi digital menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan hingga tahun 2025. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2025) menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet telah mencapai lebih dari 229,4 juta jiwa atau sekitar 80,66% dari total populasi, yang berarti hampir delapan dari sepuluh penduduk Indonesia telah terhubung dengan internet dalam kehidupan sehari-hari. Survei yang sama juga mengungkapkan bahwa Generasi Z (lahir 1997–2012) merupakan kelompok paling dominan dalam penggunaan internet dengan kontribusi sebesar 25,54%, disusul oleh Generasi Milenial sebesar 25,17% dan Generasi Alpha sebesar 23,19%. Dominasi generasi muda ini menunjukkan bahwa perkembangan internet di Indonesia sangat dipengaruhi oleh digital native, yaitu generasi yang tumbuh dan berkembang bersama teknologi digital. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa remaja sebagai bagian dari Generasi Z memiliki

tingkat keterpaparan yang sangat tinggi terhadap penggunaan *gadget* dan internet sehingga berpotensi lebih rentan mengalami penggunaan berlebihan hingga adiksi *gadget*.

Laporan yang sama juga mencatat adanya peningkatan durasi penggunaan internet harian pada masyarakat. Sebagian besar pengguna mengakses internet selama 4–6 jam per hari sebesar 35,75%, diikuti 1–3 jam per hari sebesar 33,9%, sementara 7,66% pengguna menghabiskan waktu lebih dari 10 jam per hari. Sebaliknya, proporsi pengguna dengan durasi kurang dari 1 jam per hari mengalami penurunan menjadi 9,22%. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat, khususnya generasi muda, semakin lama menghabiskan waktu di dunia maya. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko penggunaan *gadget* secara berlebihan yang dapat berkembang menjadi perilaku adiktif.

Salah satu bentuk nyata dari perkembangan teknologi tersebut adalah penggunaan *gadget* yang semakin luas di masyarakat. *Gadget* merupakan perangkat elektronik modern yang dirancang dengan teknologi terbaru dan dilengkapi dengan berbagai fitur serta aplikasi inovatif yang memudahkan penggunaannya dalam menjalankan berbagai aktivitas. *Gadget* berfungsi sebagai sarana komunikasi, akses informasi, hiburan, hingga media pembelajaran yang dapat digunakan secara praktis dan fleksibel kapan saja. Kehadiran *gadget* memberikan kemudahan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menunjang interaksi sosial dan pemenuhan kebutuhan informasi secara cepat (Mulyanti et al., 2024).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat juga membawa perubahan signifikan dalam kehidupan remaja. *Gadget* atau *smartphone* kini menjadi bagian dari keseharian remaja, baik sebagai sarana komunikasi, hiburan, akses informasi, maupun pendukung kegiatan belajar. Intensitas penggunaan *gadget* pada remaja cenderung semakin tinggi seiring dengan meningkatnya kebutuhan akademik dan sosial di era digital, dampak penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai permasalahan. Remaja cenderung menggunakan *gadget* dengan durasi yang lama dan frekuensi yang tinggi, sehingga berpotensi mengalami ketergantungan atau adiksi *gadget* (Suryani & Yazia, 2023).

Remaja yang berada pada tingkat sekolah menengah atas termasuk dalam kategori remaja akhir, yaitu individu dengan rentang usia sekitar 15–18 tahun yang masih berada dalam proses perkembangan emosional yang belum sepenuhnya stabil. Kondisi ini menyebabkan remaja memiliki risiko tinggi mengalami adiksi *gadget*. Adiksi *gadget* ditandai dengan kesulitan mengontrol penggunaan, peningkatan durasi penggunaan, serta munculnya perasaan gelisah atau tidak nyaman ketika tidak menggunakan *gadget*. Kondisi tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja, termasuk kegiatan belajar dan interaksi sosial (Suryani & Yazia, 2023).

Remaja mengalami peningkatan durasi penggunaan internet dari rata-rata 7,27 jam menjadi 11,6 jam per hari atau meningkat sebesar 59,7%. Peningkatan durasi penggunaan internet juga terjadi pada kelompok dewasa muda, dengan rata-rata penggunaan mencapai 10 jam per hari selama masa

pandemi (Suryani & Yazia, 2023). Bahkan, prevalensi adiksi *gadget* pada remaja di Indonesia dilaporkan mencapai 42,4%, dengan sekitar 70% remaja menggunakan internet untuk aktivitas negatif seperti game online lebih dari tiga jam per hari, *cyberporn*, dan *cybercrime*. Selain berdampak pada aspek psikologis, adiksi *gadget* juga dapat menimbulkan permasalahan fisik, seperti mata kering, nyeri punggung akibat terlalu lama duduk di depan layar, kebersihan diri yang terabaikan, serta gangguan pola tidur. Dampak-dampak tersebut dapat memperburuk kondisi kesehatan remaja secara keseluruhan.

Selain itu, gangguan emosional pada remaja menunjukkan angka yang cukup tinggi. Secara global, sekitar 10–20% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk masalah emosional (WHO, 2025). Di Indonesia, survei terbaru menunjukkan bahwa sekitar 34,9% remaja menghadapi masalah kesehatan mental, dengan 5,5% di antaranya mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir (I-NAMHS, 2022). Di tingkat provinsi, misalnya di Jawa Barat dilaporkan prevalensi gangguan emosional remaja sekitar 12,1% (Rahmadani, 2026). Data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (RI, 2024) juga menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental masih menjadi isu yang signifikan dan menjadi salah satu penyumbang utama beban penyakit di dunia.

Di tingkat daerah, data di Sumatera Barat menunjukkan bahwa prevalensi *social media addiction* pada remaja mencapai 35%, serta penduduk usia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional sebesar 8,2%, dan terdapat 237 remaja di Kota Padang yang mengalami

gangguan mental (Rahmadani, 2026). Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan emosional pada remaja tidak hanya menjadi masalah global dan nasional, tetapi juga nyata terjadi di tingkat daerah. Tingginya penggunaan *gadget* pada remaja turut memperparah kondisi tersebut karena dapat memengaruhi kestabilan emosi dan kesehatan mental. Apabila tidak ditangani secara dini, gangguan emosional pada remaja dapat berdampak jangka panjang hingga usia dewasa, seperti gangguan fungsi sosial, penurunan kualitas hidup, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental.

Perawat memiliki peran penting dalam upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif untuk menjaga kesehatan mental dan emosional remaja. Perawat berperan sebagai edukator dalam memberikan pendidikan kesehatan terkait penggunaan *gadget* yang sehat dan seimbang, sebagai konselor dalam membantu remaja mengelola emosi dan stres, serta sebagai advokat dalam mendorong lingkungan sekolah dan keluarga yang mendukung kesehatan mental remaja. Upaya deteksi dini terhadap gangguan emosional akibat adiksi *gadget* juga menjadi bagian dari peran perawat, sehingga intervensi keperawatan dapat dilakukan secara tepat dan berkelanjutan (Nurses, 2024).

Teori Adaptasi Roy memandang individu sebagai sistem adaptif yang senantiasa berinteraksi dengan lingkungan internal dan eksternal. Dalam konteks perkembangan teknologi digital, penggunaan gadget yang semakin intens dapat dipahami sebagai stimulus lingkungan yang menuntut kemampuan adaptasi remaja. Apabila remaja tidak mampu beradaptasi secara

efektif terhadap stimulus tersebut, maka dapat muncul respons maladaptif, salah satunya berupa gangguan emosional. Dengan demikian, adiksi gadget dapat dipandang sebagai stimulus fokal yang memengaruhi mekanisme koping remaja dan berpotensi menimbulkan respons emosional yang tidak adaptif (Roy & Andrews, 2009). Hal ini sejalan dengan laporan WHO yang menyatakan bahwa sekitar 1 dari 7 remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, dengan gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi sebagai masalah yang umum terjadi pada kelompok usia tersebut (WHO, 2025). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa pola penggunaan layar yang bersifat adiktif pada remaja berkaitan dengan meningkatnya risiko masalah kesehatan mental dan gangguan emosional (Nagata et al., 2025).

Remaja dengan adiksi *gadget* yang tinggi cenderung menunjukkan ketidakstabilan emosi, mudah marah, mengalami kecemasan, serta kesulitan dalam mengontrol perasaan. Kondisi emosional yang terganggu ini dapat memengaruhi kondisi psikologis individu, tetapi juga memengaruhi fungsi sosial dan kualitas hidup remaja. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif menjadi sangat penting untuk mencegah terjadinya gangguan emosional yang lebih berat (Haerani, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Mulyanti et al., 2024) dengan judul “*the relationship between gadget addiction and emotional intelligence in adolescents*” menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki adiksi gadget yang tinggi, sementara mayoritas responden berada pada kecerdasan emosional kategori sedang hingga rendah. Hasil analisis statistik

menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara adiksi *gadget* dengan kecerdasan emosional remaja, yang mengindikasikan bahwa adiksi *gadget* berhubungan dengan kemampuan remaja dalam mengelola emosi.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Haerani, 2023) dengan judul “hubungan adiksi *smartphone* dengan mental emosional pada remaja” yang menemukan bahwa remaja dengan adiksi *smartphone* yang tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan mental emosional dibandingkan dengan remaja yang adiksinya rendah.

Selain itu, Penelitian (Suryani & Yazia, 2023) yang berjudul “hubungan adiksi *gadget* dengan gangguan emosi pada remaja” juga menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* secara berlebihan berdampak terhadap kondisi emosional remaja, seperti emosi yang tidak stabil dan kesulitan mengendalikan perasaan. penggunaan *gadget* secara berlebihan berdampak terhadap kondisi emosional remaja. Penelitian tersebut menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami gangguan emosi akibat tingginya intensitas penggunaan *gadget*, seperti emosi yang tidak stabil dan kesulitan mengendalikan perasaan (Suryani & Yazia, 2023).

Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan adanya hubungan antara adiksi *gadget* atau *smartphone* dengan gangguan emosional, mental emosional, maupun kecerdasan emosional pada remaja, sebagian besar penelitian tersebut masih dilakukan pada kelompok usia yang terbatas serta pada wilayah dan konteks yang berbeda. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan adiksi *gadget* dengan gangguan emosional

pada remaja dalam konteks lingkungan sekolah menengah atas negeri di wilayah Sumatera Barat masih relatif terbatas. Perbedaan karakteristik responden, lingkungan sekolah, serta pola penggunaan *gadget* pada remaja menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik dan kontekstual.

Berdasarkan data BPS tahun 2024/2025 jumlah sekolah negeri dan swasta di Sumatera Barat berjumlah 345 sekolah, terkhususnya kota padang terdapat 18 sekolah negeri dan 41 sekolah swasta. Dari 18 SMA Negeri yang ada di kota padang, maka didapatkan SMAN 4 Padang sebagai sekolah terpopuler yang memiliki jumlah siswa/i kelas X dan XI sebanyak 747 siswa.

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti pada bulan Januari 2026 di SMAN 4 Padang melalui wawancara dengan beberapa siswa serta guru, di antaranya guru BK dan wali kelas menyampaikan bahwa ditemukan siswa yang kurang fokus saat mengikuti pembelajaran di kelas, beberapa siswa terlihat mengantuk saat jam pembelajaran berlangsung, tidak mengerjakan tugas, atau sering terlambat mengumpulkan tugas sekolah. Kondisi tersebut berkaitan dengan kebiasaan siswa menggunakan gadget hingga larut malam. Hasil wawancara dengan 10 siswa menunjukkan bahwa 7 siswa dengan gangguan emosional seperti kurang tidur, kurang nafsu makan, kesulitan berpikir jernih, gelisah, cemas, kehilangan minat, dari 7 orang tersebut 5 orang mengatakan menggunakan gadget lebih dari 3 jam per hari.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan adiksi *gadget* terhadap gangguan emosional pada remaja di SMAN 4 Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Hubungan adiksi *gadget* terhadap gangguan emosional pada remaja di SMAN 4 Padang”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan adiksi *gadget* terhadap gangguan emosional pada remaja di SMAN 4 Padang pada tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya distribusi frekuensi adiksi *gadget* pada remaja di SMAN 4 Padang tahun 2026.
- b. Diketuinya distribusi frekuensi gangguan emosional pada remaja di SMAN 4 Padang tahun 2026.
- c. Diketuinya hubungan adiksi *gadget* terhadap gangguan emosional pada remaja di SMAN 4 Padang tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Digunakan untuk menambah wawasan dan pengalaman peneliti serta ilmu pengetahuan dalam melakukan penelitian mengenai “Hubungan adiksi *gadget* terhadap gangguan emosional pada remaja”.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini didapatkan agar bisa di jadikan acuan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam bidang ilmu keperawatan khusus nya *community mental health nursing*, serta menambah pengetahuan dalam melakukan penelitian mengenai adiksi gadget terhadap gangguan emosional pada remaja.

2. Praktis

a. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja mengenai dampak penggunaan *gadget* yang berlebihan terhadap Kesehatan emosional, sehingga remaja dapat menggunakan gadget secara lebih bijak.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam penyusunan program pembinaan Kesehatan mental dan emosional remaja di lingkungan sekolah atau institusi Pendidikan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup ini membahas mengenai hubungan adiksi *gadget* terhadap gangguan emosional pada remaja, variabel independen yaitu adiksi *gadget*, sedangkan variabel dependen yaitu gangguan emosional pada remaja. Penelitian ini telah dilaksanakan di bulan Maret-Juli di SMAN 4 Padang. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 21-26 Mei 2026. Populasi pada penelitian ini adalah 747 siswa/i dan sampel 88 siswa/i kelas X dan

XI. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jenis penelitian analitik korelasional dengan teknik pengambilan sampel *Simple Random Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kepada responden, teknik analisa data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *Fisher's Exact* dengan *p-value* = 0,000.

